

IV SETMANA SALUDABLE A LA UAB

Presentació

La **Setmana saludable a la UAB** consolida la celebració d'una setmana pensada per a promocionar activitats que afavoreixin l'adquisició d'hàbits saludables entre la comunitat universitària.

El foment d'entorns i d'hàbits per un estil de vida saludable es l'eix vertebrador dels diferents projectes i activitats de les diferents unitats, serveis i entitats que formen part del projecte "**UAB campus saludable**".

Celebrar els dies mundials de l'Activitat Física i de la Salut aprofitant aquest esdeveniment es una oportunitat de crear sinèrgies entre els organismes de salut pública, les institucions comunitàries i les Universitats.

Potenciar la UAB com un agent promotor de la salut a la comunitat universitària i a la societat, i donar a conèixer les activitats, accions i projectes que proposa és un dels objectius essencials de la "**IV Setmana Saludable a la UAB**".



Inscriu-te a la IV Setmana Saludable i participa a les activitats!

Aquí tens el [formulari d'inscripció](#).

Organitza la IV Setmana Saludable a la UAB:

UAB SiS Campus Saludable i Sostenible (Fundació Autònoma Solidària, Servei de Restauració, Àrea de Prevenció i Assistència, Servei Assistencial de Salut, Oficina de Medi Ambient, Unitat de Planificació i Gestió de la Mobilitat, Àmbit de Participació (grups estables i estudiants) i Servei d'Activitat Física).

Programa (& = activitats reconegudes com a formació integral del PAS. Cal inscripció prèvia)

Activitats durant la setmana, del dilluns 15 al divendres 19 d'abril:

Vine a la UAB caminant o en bicicleta: a les 8.15 h sortides conjuntes des dels punts de trobada de Cerdanyola del Vallès, Sabadell, Sant Quirze, Bellaterra, Sant Cugat i Terrassa

& Portes obertes al Servei d'Activitat Física durant l'horari especial –de dilluns a dijous, de 7.30 h a 16 h, divendres, de 7.30 h a 22 h ([inscriu-te al formulari](#)).

Plats mediterranis al campus: els centres de restauració Lletres, Ciències i el de la plaça cívica oferirant una mostra de plats de diferents països de la mediterrània.

Taller d'exhibició d'esgrima, el dilluns 15, a partir de les 12 h, a la plaça cívica.

Entrenament de Rugbi, a càrrec dels Centaures, a la gespa davant de la facultat de Dret. El dimecres 23, entre les 13 h i les 15 h.

& Xerrades: "Emmagatzematge de producte químic i els seus riscos associats" Demostració experimental "Focs & Explosions", a la Facultat de Ciències C1/017. El dimecres 24, a les 11.30 h ([pots inscriure't](#)).

Activitats del 18 d'abril: DIADA DEL CAMPUS SALUDABLE

& 7.30 h–16 h: Portes obertes al Servei d'Activitat Física ([pots inscriure't](#)).

8.15 h: Vine a la UAB caminant o en bicicleta. A les 8.15 h sortides conjuntes des dels punts de trobada de Cerdanyola del Vallès, Sabadell, Sant Quirze, Bellaterra, Sant Cugat i Terrassa.

10h-15h: Vas en bicicleta? Acumula punts... *PlaytoRun* posa a disposició dels usuaris de la bici un servei gratuït que permet capturar la informació de les sortides en bicicleta, a través del smartphone, i acumular punts.

Visita la carpa **PlaytoRun** a la Plaça Cívica i informa't dels descomptes i dels premis que pots guanyar! **Link:** <http://www.playtorun.com/quehacemos.php>

& 10.30 h–15 h: Unitat Mòbil de Salut a la plaça cívica: **Egarsat** Societat de Prevenció instal·larà una Unitat Mòbil a la plaça cívica on infermeres del **Servei Assistencial de Salut** faran un circuit amb èmfasi especial en alimentació equilibrada i deshabitució al tabaquisme.

& 11 h: **Xerrada “Seguretat domèstica enfront incendis”** per en Josep Maria Clavero a la Sala de Graus d'Econòmiques B3/012. ([pots inscriure't](#)).

12 h: **Fira de col·lectius d'estudiants i Serveis de la UAB** (*fins a les 15 h*)

- Punt d'informació dels serveis de la UAB: Àrea de Prevenció i Assistència i Servei Assistencial de Salut, Oficina de Medi Ambient (punt de trobada de les caminades saludables), Unitat de Planificació i Gestió de la Mobilitat, Unitat de Restauració i Servei d'Activitat Física.
- El programa Xiringu, surt a la plaça Cívica. Activitats (participatives) per a la prevenció del consum de drogues i per a promocionar el sexe segur. Gimcana i cooximetries pels grups d'agents de salut de la Fundació Autònoma Solidària.
- Parades del col·lectiu d'Estudiants: Club Alpí.

& 12 h: **Bàsquet 3x3**, a l'esplanada de la Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General. Inscripció per equips mixtes de quatre jugadors amb un màxim de 16 equips

13 h: **Assaig obert de castellers a càrrec de la colla Ganàpies de la UAB** entre la facultat de Ciències i Dret.

13 h: **Efecte Rihana: relacions entre iguals?**. Taller sobre relacions saludables i abusives entre iguals a càrrec de l'Observatori per la Igualtat. A la sala polivalent ETC.

13.20 h: **Benvinguda i invitació a la participació** a càrrec del vicerector de Relacions Institucionals i Territori, **Dr Manel Sabés Xemaní**.

& 13.30 h: **Inici de la caminada saludable**, 5,2 km pels camins naturals del campus amb la temàtica “**Els miradors de la UAB**”

& 13.30 h: **Inici de la cursa popular participativa** de 5,2 km, amb el mateix recorregut que la caminada

13:30: **Ballada de Country** a l'esplanada de la Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General.

& 13.30 h: **Masterclass de ZumbaSAF** a la plaça cívica. Activitat basada en coreografies senzilles de ball llatí amb estil propi. Benvinguda i sensibilització per la prevenció del consum de drogues i per a promocionar el sexe segur, a càrrec de grups d'agents de salut de la Fundació Autònoma Solidària

14:00 h: **Passi de pel·lícula. "Super Size me"** al Cinema de la plaça cívica

14.30 h: **Arrossada popular** a la plaça Cívica *Obert als acompanyants per 4€.*

15 h: Activitat de **Biodansa**, a la sala d'assaig 2 de l'Edifici d'Estudiants.

15 h: **Taller sobre sexualitat: com parlem del sexe el llenguatge del plaer.** Aquesta activitat tindrà lloc a l'aula R-119 de l'ETC. Taller elaborat amb la finalitat d'oferir als estudiants de la UAB un espai de reflexió des del qual rebre informació i resoldre dubtes. Es pot fer inscripció prèvia al correu fas.salut@uab.cat o assistir directament el dia de l'activitat.

15 h: **Bàsquet en cadira de rodes** a l'esplanada de la Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General. Els interessats en participar envien un correu a suport.estudiants@uab.cat

& 16 h: **Sessió de loga** a càrrec de Namastase-Amics del loga a la Sala d'assaig 2 de l'ETC

16 h: **Exhibició de Lind Pop** a la plaça cívica.



Inscriu-te a la IV Setmana Saludable i participa a les activitats! Tindràs una samarreta d'UAB Saludable, un val per "l'arrossada popular" i accés gratuït al Servei d'Activitat Física de dilluns a divendres en horari especial.

Aquí tens el [formulari d'inscripció](#).